

Qu'est ce que le QI GONG ?

Le **QI GONG** est une gymnastique traditionnelle chinoise de santé et une science de la respiration, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale et associant **mouvements lents, exercices respiratoires et concentration**. Il vise à l'épanouissement individuel et au bien-être, à l'entretien de la santé, à l'harmonie entre le corps et l'esprit ainsi qu'à l'équilibre général entre les parties du corps et les systèmes qui le composent.

Le mot **Qi GONG** est composé de deux idéogrammes chinois : **QI «souffle, énergie»** et **GONG «œuvre, travail»**, il signifie donc « **le travail de l'énergie** » aussi bien que « **la maîtrise de l'énergie** ».

Le **but général** est de faire **circuler l'énergie** dans le corps et de **la renforcer**, en s'inspirant des connaissances développées par la médecine traditionnelle chinoise. Ainsi il aide chacun à entretenir sa santé et sa vitalité et répond parfaitement aux besoins actuels d'équilibre et de détente des occidentaux face aux aléas de la vie moderne.

La **pratique du Qi Gong** permet donc de renforcer le corps, de le rendre plus souple, d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme et de trouver la détente et le calme intérieur nécessaires à un bon équilibre psychique.

Les **exercices de QI GONG** nécessitent de la **patience** et une **pratique régulière**. Ils utilisent des mouvements, des postures corporelles, des exercices de respiration et mobilisation des souffles, ainsi que la concentration de l'esprit.

Le **Qi Gong est accessible à tous et à tout âge de la vie et ne nécessite pas de condition particulière.**

Pratiquant depuis plusieurs années, **Daniel AURIAC** a suivi plusieurs stages, notamment avec maître Zhang Ming Liang, Maître Ke Wen.

Il est diplômé par « les Temps du Corps » centre de culture chinoise à Paris, après avoir fait une formation professionnelle de trois ans et un voyage d'étude d'un mois en Chine.

Il est également titulaire du 2ème DUAN et d'un **Certificat de Qualification Professionnelle (CQP) obtenu auprès de la Fédération Française « SPORTS POUR TOUS »**.

Il continue sa formation par sa participation à des stages notamment sur Paris, Toulouse, Nantes...

Il pratique également l'Aïkido depuis plus de 30 ans.

Ces cours sont donc pour lui l'occasion de partager et de retransmettre ses connaissances.

ASSOCIATION CIEL-TERRE

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

- Jours et horaires des cours :

- le lundi de 12h15 à 13h30
- le mardi de 19h15 à 20h30
- le mercredi de 19h15 à 20h30

Maison de quartier de RAYSSAC
1, rue Harry BAUR
81 000 ALBI

- le mardi de 10h00 à 11h15
- le mercredi de 10h00 à 11h15

Centre « Art et Vie »
9, rue Capitaine TREILHES
81 000 ALBI

- le lundi de 10h00 à 11h15

Ferme GAUSSERAND « espace sportif »
rue Raymond SOMMER
81 000 ALBI

- Renseignements, auprès de :

Daniel AURIAC, tél. 06 61 84 46 31

auriacdaniel1@gmail.com

site : <http://associel-terreqigong.jimdo.com>